

# **APRENDIENDO A MANEJAR LA ANSIEDAD**, con Magdalena Charlín Fernández

**Desde el 7 de abril**

**12 sesiones**

**Viernes, 11:45 a 13:15 horas**

**\$ 144.000 semestral**

**\$ 130.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

En la actualidad la ansiedad es pan de cada día y pareciera que su nivel de intensidad va en aumento. El ritmo de vida, el nivel de exigencia y la cultura de consumismo e inmediatez, que llevamos en el mundo de hoy son factores contextuales que influyen poderosamente en la ansiedad que experimentamos en el día a día y que afecta tanto nuestra calidad de vida, haciéndonos sentir permanentemente sobrepasados y fuera de control.

Con este programa se busca normalizar la ansiedad que se vive cotidianamente y entregar los conocimientos y herramientas necesarias para su manejo eficaz. La ansiedad es parte de la vida de todo ser humano en este planeta. Podemos prevenirla y manejarla o gestionarla cuando aparece, pero no podemos controlarla o eliminarla cuando ya está presente. El intentar controlarla o evitarla, no hace más que hacerla crecer. Este curso intenciona la autoconexión y el autoconocimiento para poder identificar aquellos factores internos y externos que nos desencadenan la ansiedad, y que desde esa autoconciencia poder aplicar las diversas prácticas y técnicas que se enseñarán para poder gestionarla.

Los conceptos teóricos, las prácticas y herramientas que se entregan en este programa provienen principalmente de la disciplina de Mindfulness (atención plena) y de la corriente psicológica cognitiva conductual. En conjunto con diversas distinciones y prácticas de la Ontología del lenguaje (coaching ontológico) y los aportes de la Psicología Positiva (ciencia de la felicidad). Es un curso teórico experiencial, donde integraremos la teoría a la experiencia a través de distintos tipos de meditaciones, prácticas y dinámicas grupales e individuales.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Entregar diversos tipos de herramientas, prácticas y conceptos para aprender a gestionar la ansiedad.

- Disminuir el malestar psicológico y físico que provoca la ansiedad. Recuperar y/o aumentar la sensación de satisfacción y bienestar personal.
- Aprender a experimentar y a disfrutar la vida en el aquí y el ahora de manera consciente desde el lenguaje, el cuerpo, la emoción y la mente.
- Generar espacios de autoconocimiento y auto conexión, ya que solo se puede transformar o cambiar lo que conocemos de nosotros mismos.
- Integrar prácticas de bienestar y meditación en el día a día.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Comprender qué es la ansiedad y cómo funciona para poder normalizarla.
- Conocer y aprender las prácticas de Mindfulness y bienestar para aplicarlas en el día a día para la gestión de la ansiedad.
- Identificar qué tipo de observador soy y comprender cómo mi modo de observar al mundo incide en la ansiedad que siento.
- Descubrir y aceptar mis pilotos automáticos mentales para poder cambiar mi comportamiento.
- Descubrir y reconocer los recursos internos que se tienen para el manejo y prevención de la ansiedad.
- Aprender a generar emociones positivas en el día a día para gatillar más pensamientos positivos y realistas y así cambiar comportamientos desadaptativos.
- Aprender a afrontar y enfrentar aquello que tememos en vez de evitarlo.
- Conocer, comprender y aplicar correctamente las estrategias de afrontamiento de la ansiedad.
- Reconocer y aceptar aquello que está en mi control y aquello que no.

### **METODOLOGÍA**

Es un programa teórico, experiencial con prácticas grupales e individuales que se pueden aplicar en la vida cotidiana. Cada clase se estructura de la siguiente forma:

- Bienvenida inicial.
- Meditación / Centramiento
- Contenido teórico audiovisual.
- Dinámicas y prácticas individuales y/o grupales sobre el contenido teórico.
- Conclusiones y cierre.

### **CONTENIDOS (sujetos a cambios):**

- Introducción taller y comprendiendo la ansiedad de nuestros tiempos
- Conociendo Mindfulness para el manejo de la ansiedad

- Descubriendo cómo observo el mundo, qué tipo de observador soy
- Saliendo de los pilotos automáticos: pensamiento- emoción - comportamiento.
- ¿Observador optimista u observador pesimista?
- Otras estrategias de afrontamiento de la ansiedad
- Aceptación versus evitación. Aceptar para cambiar.
- Conociendo mis áreas de control para el manejo de la ansiedad
- El valor de las emociones positivas
- Reconociendo mis recursos y fortalezas personales
- Aprendiendo a fluir
- Clase integrativa de cierre.

**Materiales optativos:** Se entrega a cada alumno un cuadernillo con los apuntes teóricos y prácticas de cada clase junto con 3 audios de meditaciones guiadas. Este material tiene un costo adicional.

#### **Nota**

- \* El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en [www.culturallascondes.cl](http://www.culturallascondes.cl).
- \* La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- \* El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- \* Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

**MAGDALENA CHARLÍN FERNÁNDEZ.** Diseñadora y artista plástica, Coach ontológico de Newfield Network y psicóloga clínica de la U. Finis Terrae.